INHALTSVERZEICHNIS



Achtung!

Bitte lesen Sie vor der Nutzung Ihres Laufbandes Ihr Benutzerhandbuch.

SICHERHEITSHINWEISE

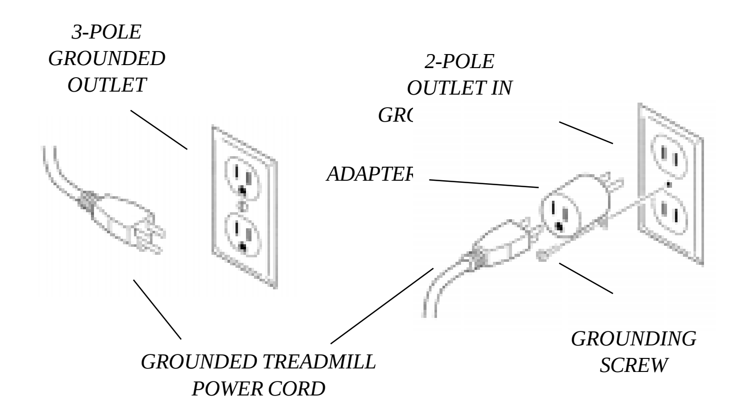
BITTE BEWAHREN SIE DIESE AUF

Lesen Sie die komplette Bedienungsanweisung, bevor Sie Ihr Laufband benutzen. Wenn man ein elektronisches Produkt benutzt sollte man immer alle Anweisungen befolgen.

ACHTUNG! Verbinden Sie Ihr Laufband nur mit dem mitgelieferten Kabel. Vergewissern Sie sich, dass Sie dieses nur an eine geerdete Steckdose anschlie-ßen

Ihr Laufband ist auf 220 Volt ausgelegt. Bitte verwenden Sie nur das mitgelieferte Stromkabel.

Beachten Sie: Die unten abgebildete Zeichnung bezieht sich auf die amerikanische Version des Laufbandes. Für den deutschen Markt ist ein herkömmliches, ohne Adapter zu nutzendes Stromkabel beigefügt.



Warnung! Beachten Sie folgende Hinweise, um die Risiken von Verbrennungen, Feuer, elektrischen Schlägen und Verletzungen einzudämmen:

- **Nutzen Sie das Laufband niemals, bevor Sie nicht den Sicherheitsclip an Ihrer Kleidung befestigt haben.**
- **Falls Sie während des Trainings Übelkeit, Brustschmerzen, Schwindelanfälle oder Atemnot verspüren, beenden Sie Ihr Training sofort und suchen Sie einen Arzt auf.**
- **Tragen Sie keine weite Kleidung, die sich in den Rollen verfangen könnte.**
- **Halten Sie das Stromkabel von heißen Gegenständen fern.**
- **Das Laufband sollte nicht von Kindern benutzt werden.**
- **Benutzen Sie das Laufband nicht im Freien.**
- **Ziehen Sie den Stecker raus, bevor Sie das Laufband transportieren.**
- **Entfernen Sie nicht die Motoren- oder Rollenabdeckung Ihres Laufbandes, Kundenservice sollte nur von einem Fachmann vorgenommen werden.**

KINDER

- **Das Laufband sollte nicht von Kindern benutzt werden.**
- **Achten Sie darauf, dass während des Trainings kleine Kinder und Haustiere ausreichend Abstand zu Ihrem Trainingsgerät halten.**

REINIGUNG

- **Benutzen Sie keine ätzenden Reinigungsmittel zur Pflege Ihres Fitness-gerätes**

WEITERE SICHERHEITSHINWEISE ZUM GEBRAUCH IJRES HORIZON FITNESS LAUFBANDES

ACHTUNG!

Falls Sie während des Trainings Übelkeit, Brustschmerzen, Schwindelanfälle oder Atemnot verspüren, beenden Sie Ihr Training sofort und suchen Sie einen Arzt auf.

- **Tragen Sie keine weite Kleidung, die sich in den Rollen verfangen könnte.**
- **Lesen Sie dieses Benutzerhandbuch bevor Sie mit dem Training beginnen.**

WICHTIG!

Im Ihr Laufband vor Beschädigungen zu schützen, ist es unbedingt notwendig, dass Sie es an eine ausreichend gesicherte Stromquelle anschließen, und keine weiteren elektronische Geräte an dieser Stromquelle angeschlossen sind.

Weiterhin ist es sehr wichtig, dass Sie ihr Laufband nur im Haus und in wohl temperierten Räumen nutzen.

GRATULATION zum Kauf Ihres Horizon Fitness Laufband. Sie haben einen großen Schritt in Richtung des regelmäßigen Fitnesstrainings gemacht! Ihr Horizon Fitness Laufband ist ein wichtiger (und äußerst effektiver) Meilenstein auf dem Weg zu Ihren Fitnesszielen. Das regelmäßige Training auf Ihrem Horizon Fitness Laufband kann Ihre Lebensqualität in vielen Punkten verbessern.

Hier nur einige gesundheitliche Vorteile des Ausdauertrainings:

- **Gewichtsreduktion**
- **Gesünderes Herz**
- **Straffe und kräftige Muskulatur**
- **Mehr Energie im Alltag**
- **Weniger Stress**
- **Leichtere Bewältigung von Angstzuständen und Depressionen**
- **Stärkeres Selbstbewusstsein**

In den Genuss dieser Vorzüge kommt man jedoch nur durch einen fitnessbetonten Lebensstil. Mit Ihrem Horizon Fitness Laufband überwinden Sie leichter jene Hindernisse, die Sie vom Training fernhalten wollen. Selbst Schnee, Regen und Dunkelheit können Sie künftig nicht mehr am Training hindern.

Dieses Handbuch vermittelt Ihnen die grundlegenden Informationen für den Start in Ihr persönliches Fitnessprogramm. Je besser Sie mit Ihrem neuen Laufband vertraut sind, desto leichter fällt Ihnen der Weg zum gesunden Lebensstil.

Achtung! Lesen Sie dieses Benutzerhandbuch bevor Sie mit dem Training beginnen.
Falls Sie während des Trainings Übelkeit, Brustschmerzen, Schwindelanfälle oder Atemnot verspüren, beenden Sie Ihr Training sofort und suchen Sie einen Arzt auf.

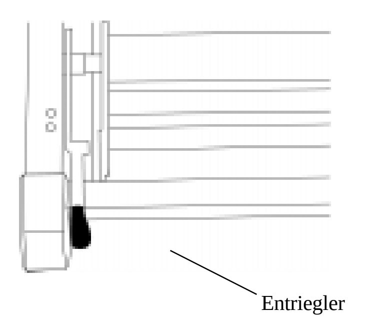
AUFBAU

WICHTIG!

Folgen Sie beim Aufbau Ihres Laufbandes den in der Aufbauanleitung vorgegebenen Schritten.
Um spätere knarr oder quietsch Geräusche zu vermeiden ziehen Sie alle Schrauben fest an. Nach einem korrekten Aufbau sollte kein Spiel zwischen Armstangen, Konsolenmast und Konsole vorhanden sein.

ZUSAMMENKLAPPEN

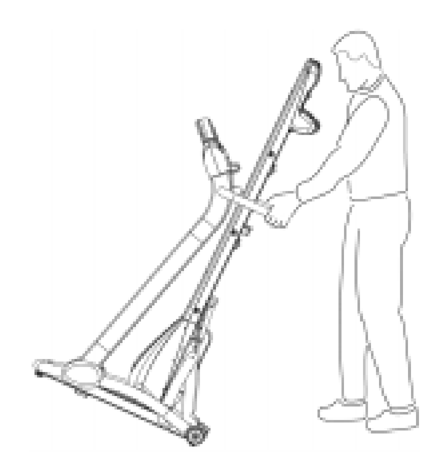
Fassen Sie das hintere Ende Ihres Laufbandes. Heben Sie dieses vorsichtig bis in eine aufrechte Position an. Stellen Sie sicher, dass das Deck richtig in der Halterung einrastet, bevor Sie das Laufband bewegen.



TRANSPORT

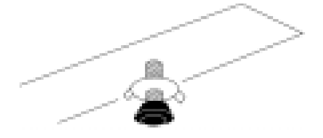
Ihr Horizon Fitness Laufband ist mit zwei Transportrollen am Hauptrahmen ausgestattet. Um es zu transportieren, vergewissern Sie sich, dass das Laufband zusammengeklappt und in der Halterung eingerastet ist. Greifen Sie dann die Armstangen, kippen das Laufband zu sich und rollen es.

Vorsicht! Das Laufband ist schwer, seien Sie vorsichtig beim Transport und lassen Sie sich gegebenenfalls durch eine zweite Person helfen.



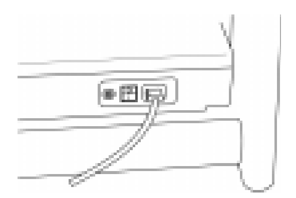
OPTIMALE STANDPOSITION

Um das Laufband optimal nutzen zu können, müssen Sie darauf achten, dass das Laufband eben steht. Ihr Laufband ist dafür mit verstellbaren Füssen zum Höhenausgleich ausgerüstet. Stellen Sie diese so eine, dass das Laufband eben steht und sichern dann diese Position, indem Sie die Muttern gegen den Rahmen drehen.



ANSCHALTEN

Vergewissern Sie sich, dass das Laufband-Kabel mit einer Steckdose verbunden ist. Drücken Sie nun den Schalter neben der Kabelbuchse in die On-Position. Nun leuchtet das Lämpchen, ein Ton ertönt und die Konsole schaltet sich ein.



SICHERHEITSCLIP

Ihr Laufband funktioniert nicht, ohne dass Sie den Sicherheitsclip auf dessen Halterung befestigt haben. Befestigen Sie die Klammer am Ende des Sicherheitsclips fest an Ihrer Kleidung. Der Sicherheitsclip stoppt das Band, wenn Sie hinfallen oder wegrutschen sollten. BENUTZEN SIE DAS LAUFBAND NIEMALS, OHNE DASS DER SICHERHEITSCLIP AN IHRER KLEIDUNG BEFESTIGT IST.

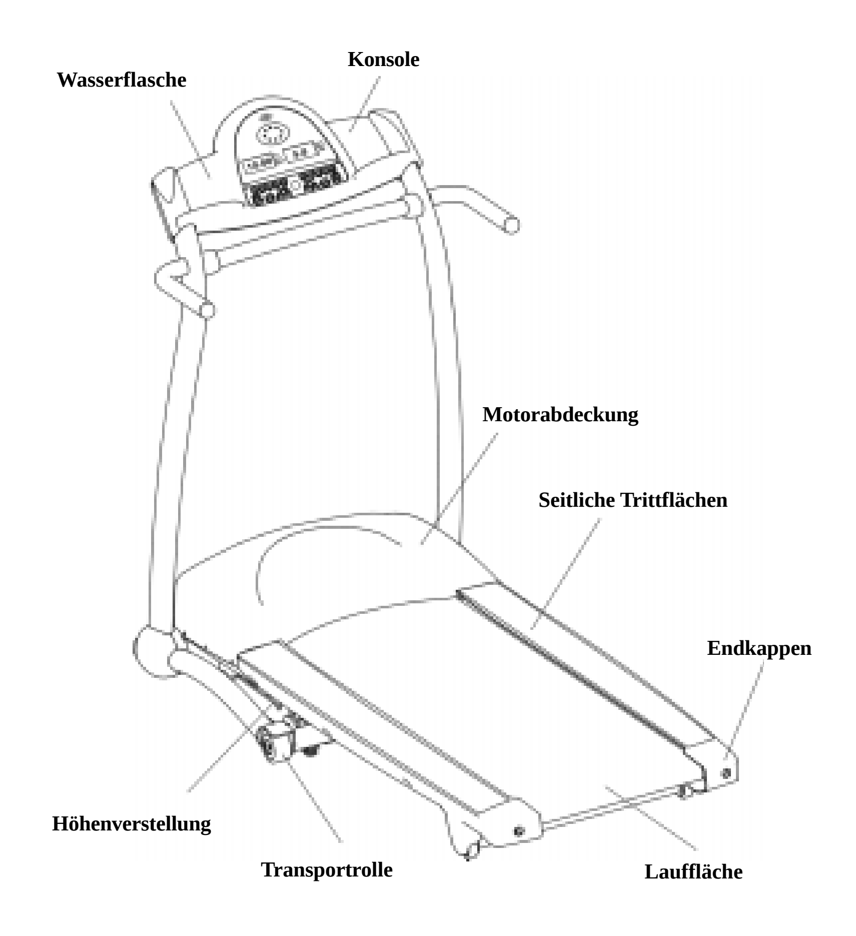


STELLEN SIE SICH NICHT AUF DIE LAUFFLÄCHE

Während Sie Ihr Laufband programmieren, stellen Sie sich nicht auf die Lauffläche, sondern nutzen Sie die Trittflächen an beiden Seiten. Stellen Sie sich erst auf das Band, wenn das Laufband läuft. Starten Sie das Laufband niemals mit einer hohen Geschwindigkeit.

IHR LAUFBAND

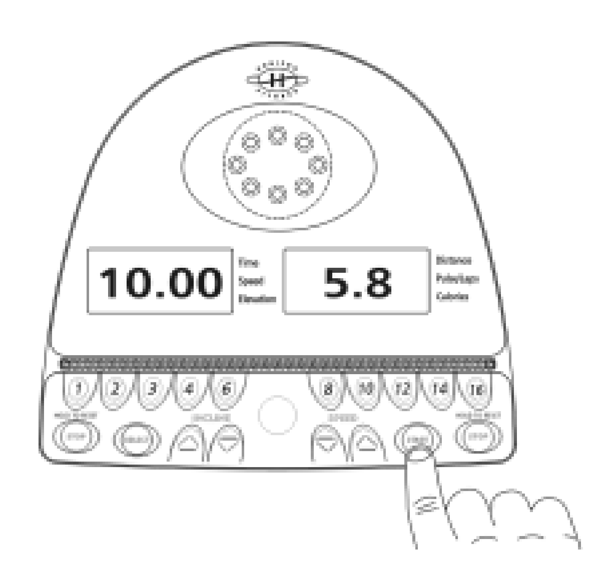
SL4.0T



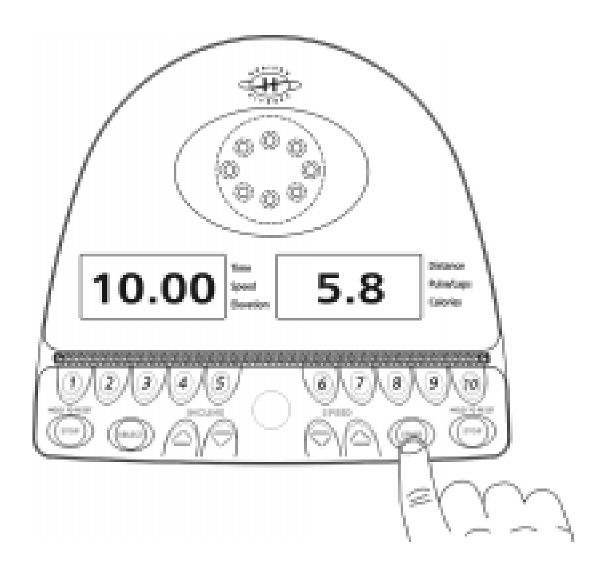
SCHNELLSTART

Drücken Sie Start um mit dem Training im manuellen Modus zu beginnen.

METRISCH



BRITISCH



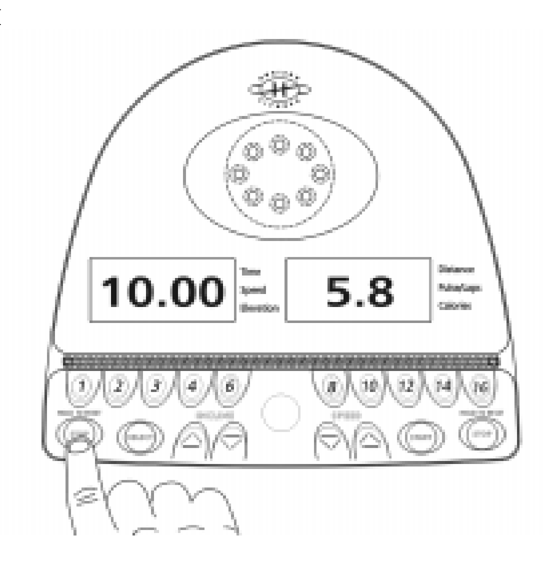
PAUSE

Drücken Sie die Stop - Taste um mit dem Training auszusetzen.

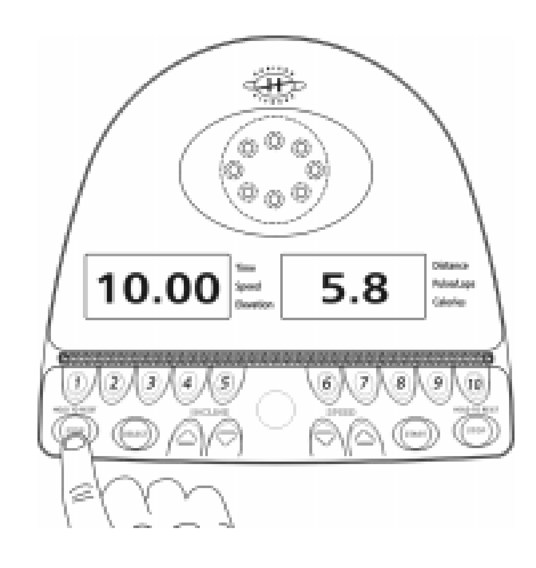
RESET

Drücken und halten Sie die Stop - Taste um alle Werte auf Null zurückzustellen.

METRISCH



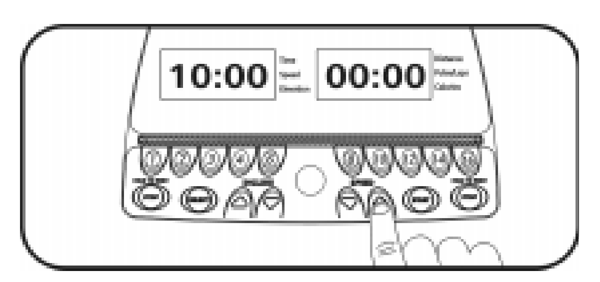
BRITISCH



EINSTELLEN

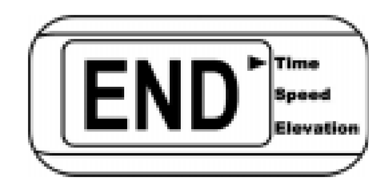
EINSTELLEN DER TRAININGSZEIT

Drücken Sie die SELECT (AUSWAHL) Taste und nutzen Sie die + oder – Tasten um die Trainingszeit einzustellen. Wenn Sie die gewünschte Trainingszeit ausgewählt haben, drücken Sie die START Taste. Wählen Sie mit Hilfe der + oder – Tasten die gewünschte Geschwindigkeit.



TRAINING BEENDEN

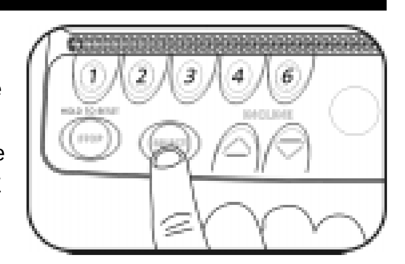
Nachdem Ihr Training beendet ist, ertönen zwei akustische Signale und das Wort END wird im TIME (ZEIT) Fenster angezeigt. 15 Sekunden lang werden nun Ihre Trainingsdaten angezeigt.



ANZEIGE

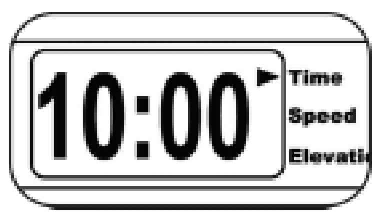
SELECT /AUSWAHL

Mit der SELECT (AUSWAHL) Taste können Sie während dem Training zwischen den einzelnen Anzeigen auswählen. Beachten Sie: die Anzeige springt anschließend automatisch auf die TIME (ZEIT) und DISTANCE (STRECKE) Anzeige.



Time/ZEIT

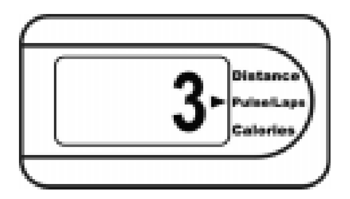
Wird in Minuten und Sekunden angezeigt. Zeigt die verbleibende oder verstrichene Trainingszeit an.



ANZEIGE

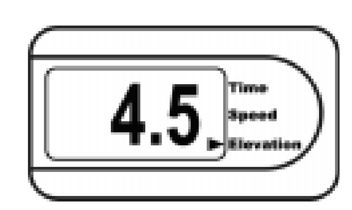
SPEED /GESCHWINDIGKEIT

Zeigt die Geschwindigkeit in km/h an.



ELEVATION /STEIGUNG

Zeigt die Steigung an.



DISTANCE /STRECKE

Zeigt die zurückgelegte Strecke in Kilometern an.



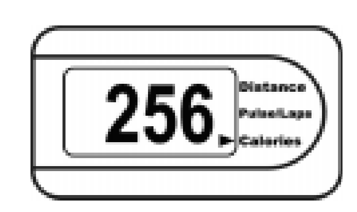
PULSE/LAPS /HERZFREQUENZ/RUNDEN

Die Pulsrate wird in Schlägen pro Minute angezeigt, wenn Sie den optionalen Brustgurt angelegt haben. Ansonsten wird die Anzahl der zurückgelegten Runden angezeigt.



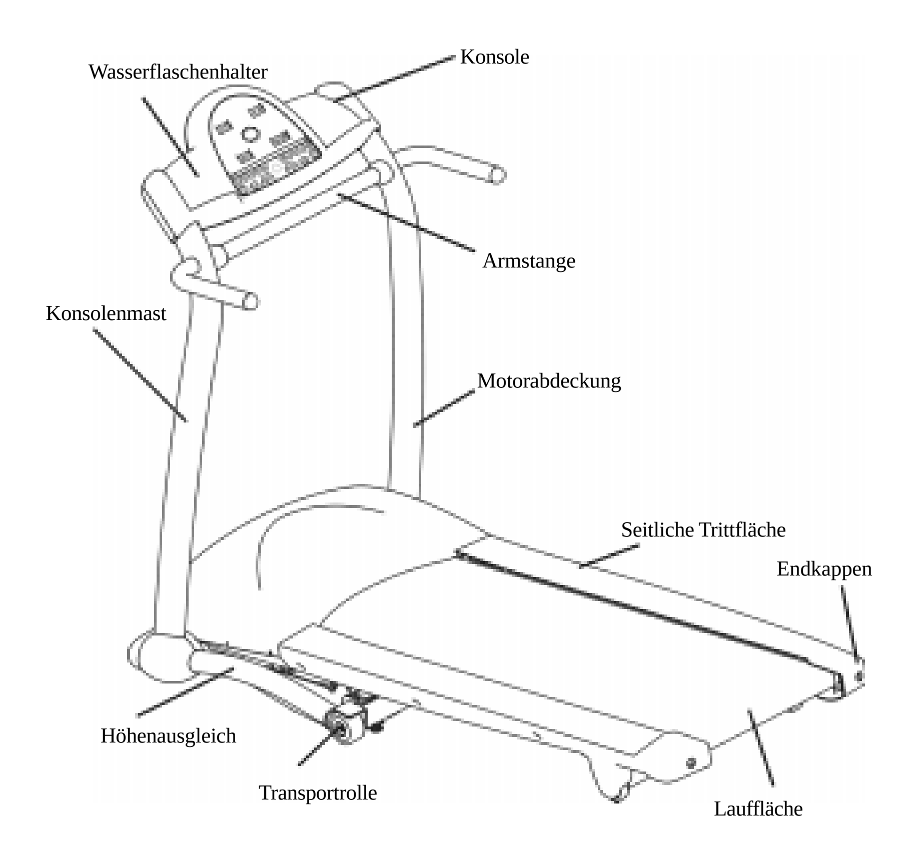
CALORIES /KALORIEN

Zeigt den Kalorienverbrauch an.



IHR LAUFBAND

SL5.0T

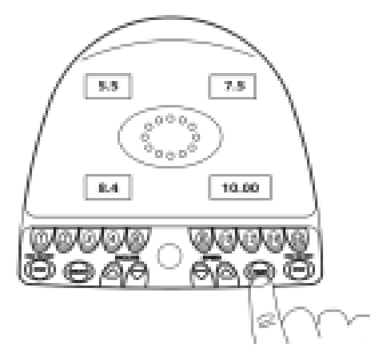


STARTEN

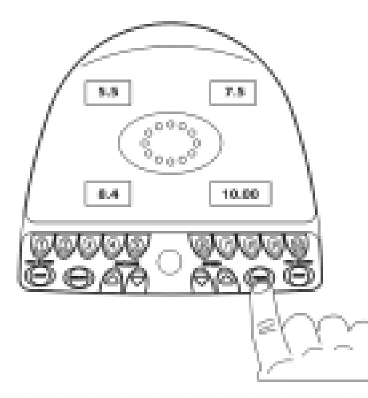
SCHNELLSTART

Drücken Sie einfach die START – Taste um Ihr Training zu beginnen.

METRISCH



BRITISCH



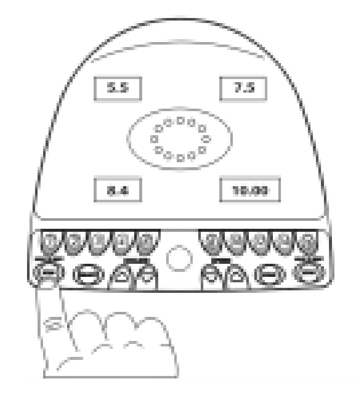
PAUSE

Drücken Sie die STOP – Taste um mit dem Training auszusetzen.

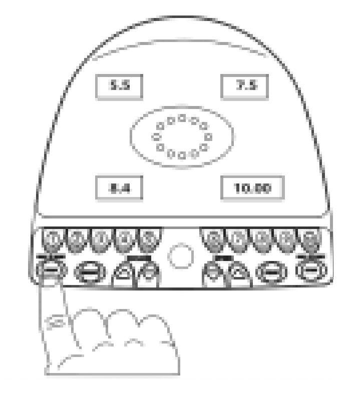
SSOPPEN UND AUF NULL STELLEN

Halten Sie die STOP – Taste gedrückt um das Laufband anzuhalten und alle Werte auf Null zurückzustellen.

METRISCH

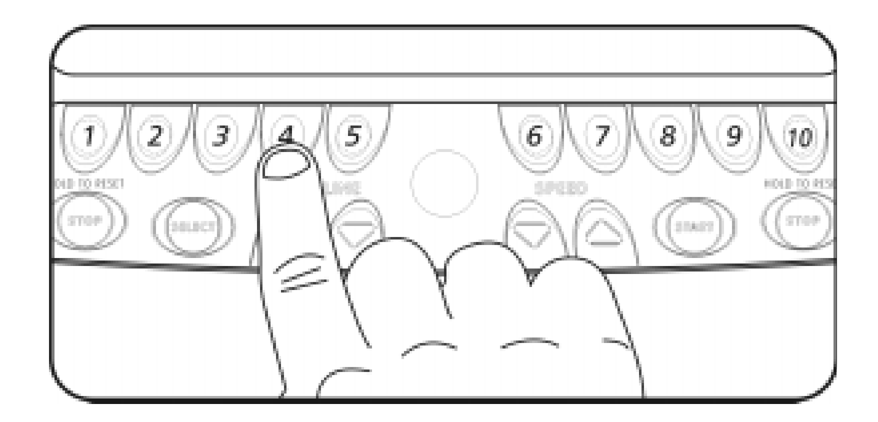


BRITISCH



GESCHWINDIGKEITSDIREKTWAHL

Sie können während einem Programm schneller eine gewünschte Geschwindigkeit einstellen, indem Sie auf die entsprechende Geschwindigkeitstaste drücken. Beachten Sie: Wenn Sie sich dabei in einem Programm mit Geschwindigkeitswechsel befinden, ändert sich dadurch das gesamte Programmmuster. Beispiel:
Im Programm P2 liegt die Anfangsgeschwindigkeit bei 4.0 km/h, wenn Sie nun mit der Geschwindigkeitsdirektwahltaste 6.0 km/h auswählen, verändern sich alle weiteren Sequenzen auch um 2.0 km/h.

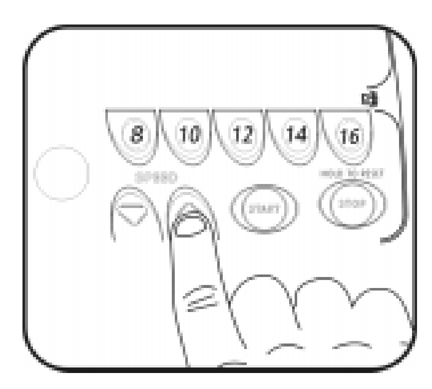


GESCHWINDIGKEITS- UND STEIGUNGSWECHSEL

Mit Hilfe der (+) und (-) Tasten können Sie während einem Programm die Geschwindigkeit und Steigung erhöhen oder verringern. Beachten Sie: Dies ist nur während eines Programms möglich, dabei verändert sich das Gesamtmuster des Programms. Beispiel: die Anfangsgeschwindigkeit in P2 beträgt 4.0 km/h, wenn Sie diese auf 6 km/h erhöhen, verändern sich alle weiteren Sequenzen auch um 2.0 km/h.

EIN PROGRAMM AUSWÄHLEN

Wählen Sie ein Programm aus, indem Sie die + oder – Speed (Geschwindigkeits) Taste drücken. Wenn Sie beim gewünschten Programm angekommen sind, bestätigenSie die Eingabe mit der SELECT (AUSWAHL) - Taste.

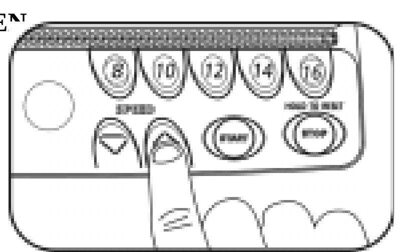


LEVEL (SCHWIERIGKEITSGRAD) AUSWÄHLEN

Wählen Sie mit Hilfe der + oder – Speed (Geschwindigkeits) Taste ein Programm-Level (Schwierigkeitsgrad) von 1-10 aus. Dies ist nicht bei allen Programmen möglich. Bestätigen Sie die Eingabe mit der SELECT (AUSWAHL) Taste.
Mit Hilfe der (+) und (-) Tasten können Sie auch während einem Programm das Level (Schwierigkeitsgrad) verändern. Beachten Sie: Dabei verändert sich das Gesamtmuster des Programms.

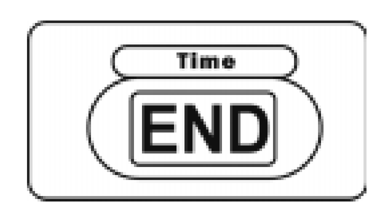
EINE TRAININGSZEIT AUSWÄHLEN

Wählen Sie nun eine Trainingszeit aus, indem Sie die + oder – Speed (Geschwindigkeits) – Taste drücken, oder Sie nutzen die vorgegebene Trainingszeit. Wenn Sie bei der gewünschten Trainingszeit angekommen sind, drücken Sie die Start Taste.

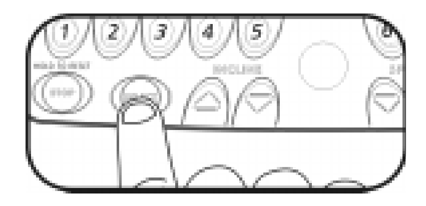


PROGRAMM – ENDE

Das Ende eines Trainingsprogramms wird Ihnen mit einem akustischen Signale angezeigt. Auf dem TIME (GESCHWINDIGKEITS) Display erscheint das Wort END, für ungefähr 30 Sekunden werden Ihre Trainingswerte angezeigt, bevor die Anzeige auf die Grundstellung zurückgebracht wird.



ANZEIGE



SELECT /AUSWAHL

Mit dieser Taste können Sie während dem Training zur Kalorien- und Runden-Anzeige wechseln.



CALORIES / KALORIEN

Zeigt den Kalorienverbrauch an.



DISTANCE / STRECKE

Zeigt die zurückgelegte Strecke in Kilometer an.



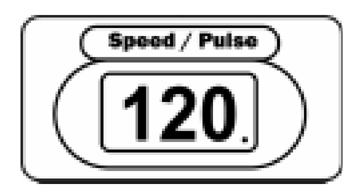
TIME / ZEIT

Wird in Minuten und Sekunden angezeigt. Zeigt die übrige Zeit oder die verstrichene Trainingszeit.

ANZEIGE

PULSE / HERZFREQUENZ

Wird in Schlägen pro Minute angezeigt. Wird angezeigt wenn Sie den Handpuls oder den optionalen Brustgurt verwenden.



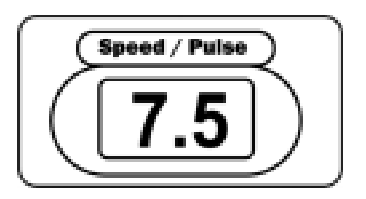
ELEVATION / STEIGUNG

Die Steigung wird im linken oberen Fenster angezeigt.



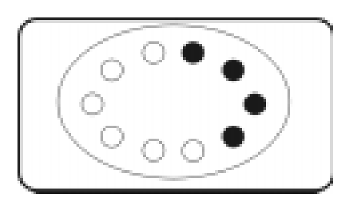
SPEED / GESCHWINDIGKEIT

Die Geschwindigkeit wird im rechten oberen Fenster angezeigt.

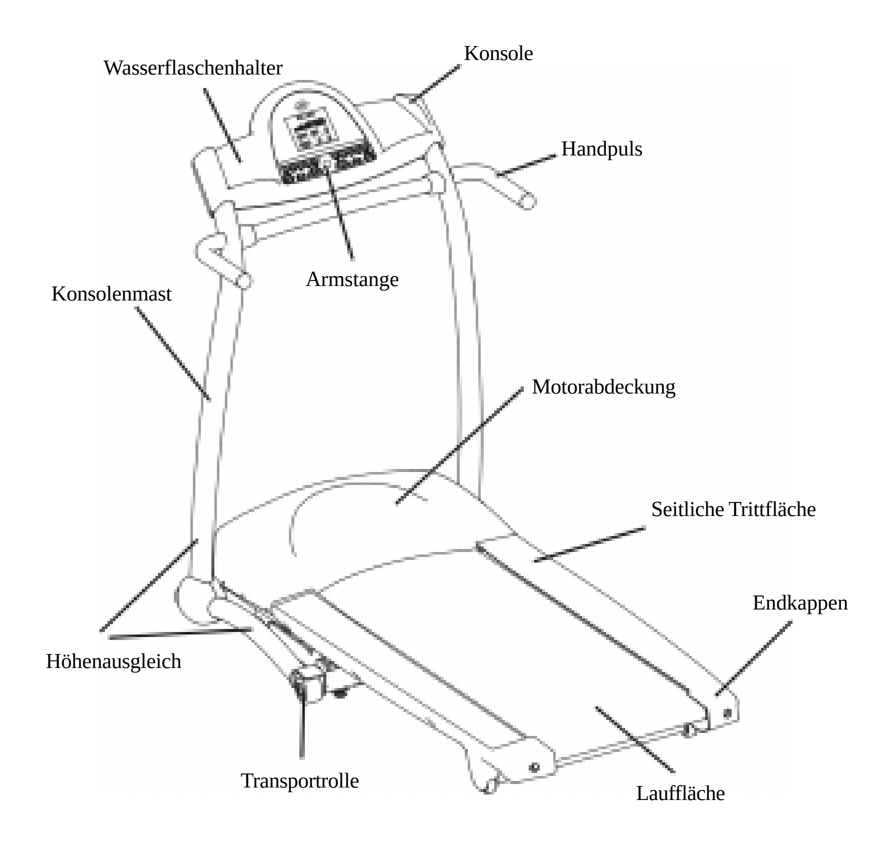


LAP PROFILE / RUNDENPROFIL

Zeigt Ihnen im manuellen Programm P1 das Runden-Profil an.



SL6.0T

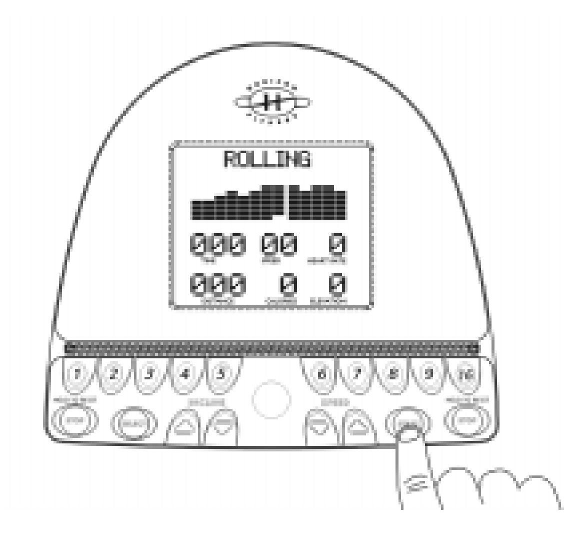

Konsole
Wasserflaschenhalter
Handpuls
Armstange
Konsolenmast
Motorabdeckung
Seitliche Trittfläche
Endkappen
Höhenausgleich
Transportrolle
Lauffläche

STARTEN

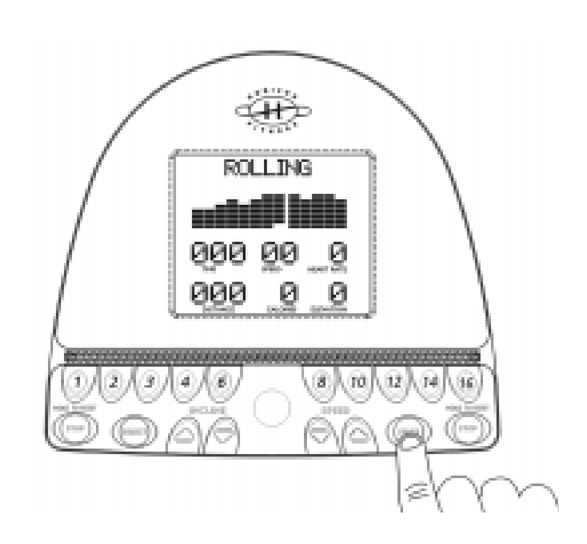
Quick Start Up - Schnellstart

Drücken Sie einfach die START – Taste um Ihr Training zu beginnen.

METRISCH



RITISCH



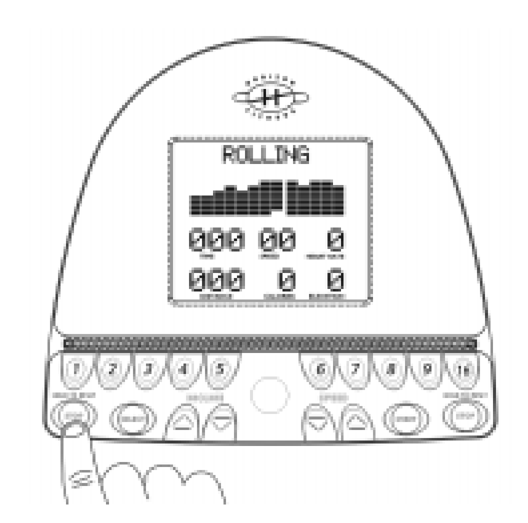
PAUSE

Drücken Sie die STOP – Taste um mit dem Training auszusetzen.

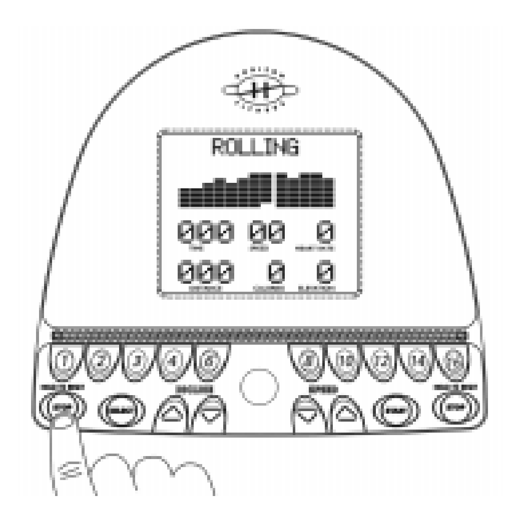
STOPPEN UND AUF NULL STELLEN

Halten Sie die STOP – Taste gedrückt um das Laufband anzuhalten und alle Werte auf Null zurückzustellen.

METRISCH

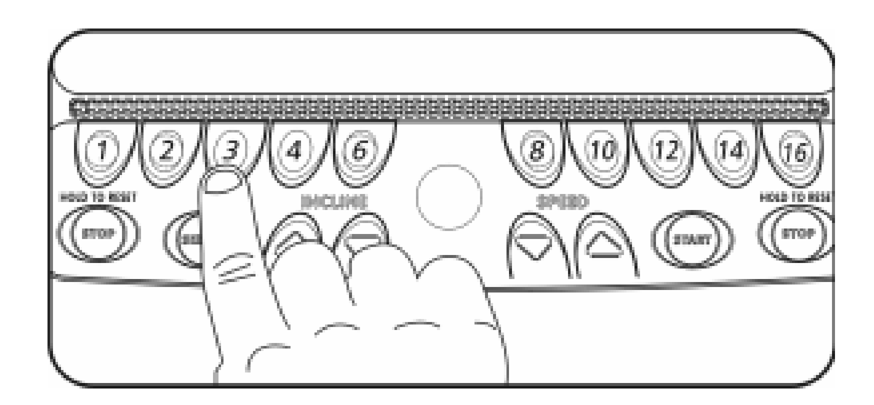


BRITISCH



GESCHWINDIGKEITSDIREKTWAHL

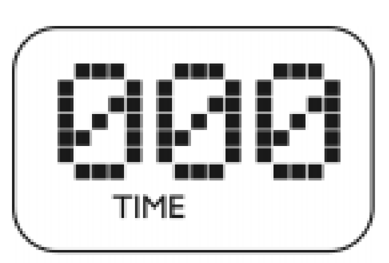
Sie können während einem Programm schneller eine gewünschte Geschwindigkeit einstellen, indem Sie auf die entsprechende Geschwindigkeitstaste drücken. Beachten Sie: Wenn Sie sich dabei in einem Programm mit Geschwindigkeitswechsel befinden, ändert sich dadurch das gesamte Programmmuster. Beispiel:
Im Programm P2 liegt die Anfangsgeschwindigkeit bei 4.0 km/h, wenn Sie nun mit der Geschwindigkeitsdirektwahltaste 6.0 km/h auswählen, verändern sich alle weiteren Sequenzen auch um 2.0 km/h.



GESCHWINDIGKEITS- UND STEIGUNGSWECHSEL

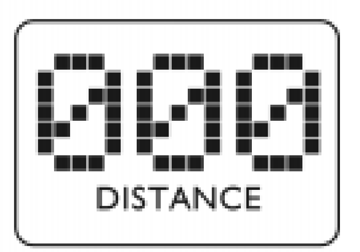
Mit Hilfe der (+) und (-) Tasten können Sie während einem Programm die Geschwindigkeit und Steigung erhöhen oder verringern. Beachten Sie: Dies ist nur während eines Programms möglich, dabei verändert sich das Gesamtmuster des Programms. Beispiel: die Anfangsgeschwindigkeit in P2 beträgt 4.0 km/h, wenn Sie diese auf 6 km/h erhöhen, verändern sich alle weiteren Sequenzen auch um 2.0 km/h.

ANZEIGE



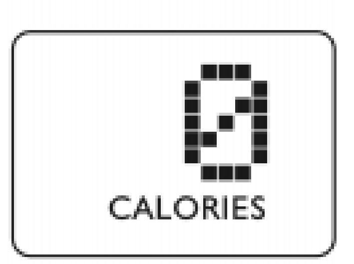
TIME / ZEIT

Wird in Minuten und Sekunden angezeigt. Zeigt die übrige Zeit oder die verstrichene Trainingszeit.



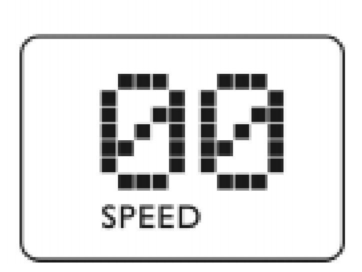
DISTANCE / STRECKE

Zeigt die zurückgelegte Strecke in Kilometer an.



CALORIES / KALORIEN

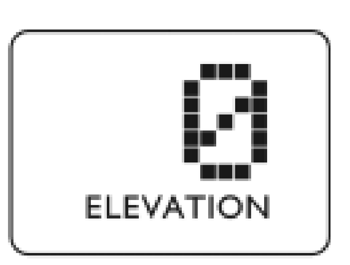
Zeigt den Kalorienverbrauch an.



SPEED / GESCHWINDIGKEIT

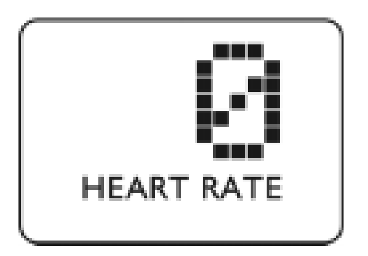
Die Geschwindigkeit wird im rechten oberen Fenster angezeigt.

ANZEIGE



ELEVATION / STEIGUNG

Zeigt die momentane Steigung an.

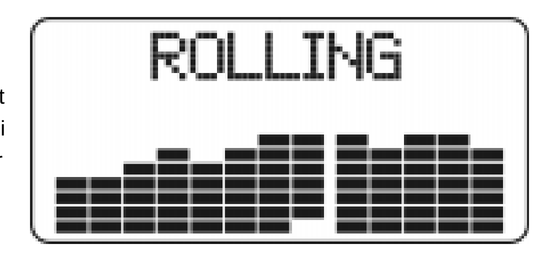


HEART RATE / HERZFREQUENZ

Wird in Schlägen pro Minute angezeigt. Wird angezeigt wenn Sie den Handpuls oder den optionalen Brustgurt verwenden.

PROFILE

Zeigt Ihnen die Trainingsintensität während dem Training. Dabei steht jeder horizontale Balken für zwei Widerstandsstufen.



PROGRAMME

MANUAL / MANUELL

Manuell einstellbares Programm ohne Vorgaben.

(Alle Modelle)

INTERVALS / INTERVALL

Bei diesem Programm ändert sich die Geschwindigkeit automatisch. Die Trainingszeit ist auf 30 Minuten voreingestellt.

(Alle Modelle)

ROLLING / BERGLAUF

Bei diesem Programm ändert sich die Geschwindigkeit automatisch. Die Trainingszeit ist auf 30 Minuten voreingestellt

(Alle Modelle)

WEIGHT LOSS / GEWICHTSREDUZIERUNG

Bei diesem Programm ändert sich die Steigung automatisch. Die Trainingszeit ist auf 30 Minuten voreingestellt

(Alle Modelle)

FOOT HILLS / GEBIRGSLAUF

Geschwindigkeits und Steigungswechsel. Die Trainingszeit ist auf 30 Minuten voreingestellt

(SL5.0T,SL6.0HRC)

PROGRAMME

MOUNTAIN / BERGLAUF

Geschwindigkeits und Steigungswechsel. Die Trainingszeit ist auf 30 Minuten voreingestellt

(SL5.0T,SL6.0HRC)

RACE / WETTLAUF

Geschwindigkeitswechsel. Trainingszeit ist auf 30 Minuten voreingestellt

(SL5.0T,SL6.0HRC)

HRC

Steigungswechsel um Sie in Ihrer Trainingsherzfrequenz zu halten. Trainingszeit ist 30 Minuten voreingestellt

(SL6.0T HRC)

INTERVALL: Geschwindigkeitswechsel ; Trainingszeit ist auf 30 Minuten voreingestellt

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
Level 1	2.5	3.0	3.0	4.5	3.0	4.0	3.0	5.0	3.0	5.0	3.0	5.0	3.5	5.0	3.5	5.0	3.5	5.0	3.5	5.0	3.0	5.0	3.0	5.0	3.0	4.5	3.0	4.0	3.0	2.5
Level 2	2.5	3.0	3.5	5.0	3.5	4.5	3.5	5.5	3.5	5.5	3.5	5.5	4.0	5.5	4.0	5.5	4.0	5.5	4.0	5.5	3.5	5.5	3.5	5.5	3.5	5.0	3.5	4.5	3.0	2.5
Level 3	2.5	3.0	4.0	5.5	3.5	5.5	3.5	6.0	4.0	6.0	4.0	6.0	4.5	6.0	4.5	6.0	4.5	6.0	4.5	6.0	4.0	6.0	4.0	6.0	3.5	5.5	3.5	4.5	3.0	2.5
Level 4	2.5	3.0	4.0	6.0	4.0	6.0	4.0	6.5	4.5	6.5	4.5	6.5	5.0	6.5	5.0	6.5	5.0	6.5	5.0	6.5	4.5	6.5	4.5	6.5	4.0	6.0	4.0	4.5	3.0	2.5
Level 5	2.5	3.5	4.5	6.5	4.5	6.5	4.5	7.0	5.0	7.0	5.0	7.0	5.5	7.0	5.5	7.0	5.5	7.0	5.5	7.0	5.0	7.0	5.0	7.0	4.5	6.5	4.5	5.0	3.0	2.5
Level 6	2.5	3.5	5.0	7.0	5.0	7.0	5.0	7.5	5.5	7.5	5.5	7.5	6.0	7.5	6.0	7.5	6.0	7.5	6.0	7.5	5.5	7.5	5.5	7.5	5.0	5.5	5.0	5.0	3.0	2.5
Level 7	2.5	3.5	5.5	7.5	5.5	7.5	5.5	8.0	6.0	8.0	6.0	8.0	6.5	8.0	6.5	8.0	6.5	8.0	6.5	8.0	6.0	8.0	6.0	8.0	5.5	7.5	5.5	5.0	3.0	2.5
Level 8	2.5	4.0	6.0	8.0	6.0	8.0	6.0	8.5	6.5	8.5	6.5	8.5	7.0	8.5	7.0	8.5	7.0	8.5	7.0	8.5	6.5	8.5	6.5	8.0	5.5	8.0	6.0	5.0	3.0	2.5
Level 9	2.5	4.0	6.5	8.5	6.5	8.5	6.5	9.0	7.0	9.0	7.0	9.0	7.5	9.0	7.5	9.0	7.5	9.0	7.5	9.0	7.0	9.0	7.0	8.5	6.0	8.5	6.0	5.0	3.0	2.5

BERGGEHEN: Geschwindigkeitswechsel ; Trainingszeit ist auf 30 Minuten voreingestellt

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
Level 1	2.5	3.0	3.0	3.5	3.0	3.5	4.5	5.0	4.5	5.0	4.5	5.0	4.5	5.0	4.5	5.0	4.5	5.0	4.5	5.0	4.5	5.0	4.5	3.5	3.0	3.5	3.0	3.5	3.0	2.5
Level 2	2.5	3.0	3.0	3.5	3.0	3.5	5.0	5.5	5.0	5.5	5.0	5.5	5.0	5.5	5.0	5.5	5.0	5.5	5.0	5.5	5.0	5.5	5.0	3.5	3.0	3.5	3.0	3.5	3.0	2.5
Level 3	2.5	3.0	3.5	4.0	3.5	4.0	5.5	6.0	5.5	6.0	5.5	6.0	5.5	6.0	5.5	6.0	5.5	6.0	5.5	6.0	5.5	6.0	5.5	4.0	3.5	4.0	3.5	4.0	3.0	2.5
Level 4	2.5	3.0	4.0	4.5	4.0	4.5	6.0	6.5	6.0	6.5	6.0	6.5	6.5	6.5	6.0	6.5	6.0	6.5	6.0	6.5	6.0	6.5	6.0	4.5	4.0	4.5	4.0	4.5	3.0	2.5
Level 5	2.5	3.5	4.5	5.0	4.5	5.0	6.5	7.0	6.5	7.0	6.5	7.0	6.5	7.0	6.5	7.0	6.5	7.0	6.5	7.0	6.5	7.0	6.5	5.0	4.5	5.0	4.5	4.5	3.0	2.5
Level 6	2.5	3.5	5.0	5.5	5.0	5.5	7.0	7.5	7.0	7.5	7.0	7.5	7.0	7.5	7.0	7.5	7.0	7.5	7.0	7.5	7.0	7.5	7.0	5.5	5.0	5.5	5.0	4.5	3.0	2.5
Level 7	2.5	3.5	5.5	6.0	5.5	6.0	7.5	8.0	7.5	8.0	7.5	8.0	7.5	8.0	7.5	8.0	7.5	8.0	7.5	8.0	7.5	8.0	7.5	6.0	5.5	6.0	5.5	5.0	3.0	2.5
Level 8	2.5	4.0	6.0	6.5	6.0	6.5	8.0	8.5	8.0	8.5	8.0	8.5	8.0	8.5	8.0	8.5	8.0	8.5	8.0	8.5	8.0	8.5	8.0	6.5	6.0	6.5	6.0	5.0	3.0	2.5
Level 9	2.5	4.0	6.5	7.0	6.5	7.0	8.5	9.0	8.5	9.0	8.5	9.0	8.5	9.0	8.5	9.0	8.5	9.0	8.5	9.0	8.5	9.0	8.5	7.0	6.5	7.0	6.5	5.0	3.0	2.5

GEWICHTSREDUZIERUNG: Steigungswechsel; Trainingszeit ist auf 30 Minuten voreingestellt

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
Level 1	0.5	1.0	1.5	2.0	2.0	2.5	2.5	3.0	3.0	3.5	3.5	4.0	4.0	4.5	4.5	4.5	4.0	4.0	3.5	3.5	3.0	3.0	2.5	2.5	2.0	2.0	1.5	1.5	1.0	0.5
Level 2	1.0	1.5	2.0	2.5	2.5	3.0	3.0	3.5	3.5	4.0	4.0	4.5	4.5	5.0	5.0	5.0	4.5	4.5	4.0	4.0	3.5	3.5	3.0	3.0	2.5	2.5	2.0	2.0	1.5	1.0
Level 3	1.5	2.0	2.5	3.0	3.0	3.5	3.5	4.0	4.0	4.5	4.5	5.0	5.0	5.5	5.5	5.5	5.0	5.0	4.5	4.5	4.0	4.0	3.5	3.5	3.0	3.0	2.5	2.5	2.0	1.5
Level 4	2.0	2.5	3.0	3.5	3.5	4.0	4.0	4.5	4.5	5.0	5.0	5.5	5.5	6.0	6.0	6.0	5.5	5.5	5.0	5.0	4.5	4.5	4.0	4.0	3.5	3.5	3.0	3.0	2.5	2.0
Level 5	2.5	3.5	3.5	4.0	4.0	4.5	4.5	5.0	5.0	5.5	5.5	6.0	6.0	6.5	6.5	6.5	6.0	6.0	5.5	5.5	5.0	5.0	4.5	4.5	4.0	4.0	3.5	3.5	3.0	2.5
Level 6	2.5	3.5	4.0	4.5	4.5	5.0	5.0	5.5	5.5	6.0	6.0	6.5	6.5	7.0	7.0	7.0	6.5	6.5	6.0	6.0	5.5	5.5	5.0	5.0	4.5	4.5	4.0	4.0	3.0	2.5
Level 7	2.5	3.5	4.5	5.0	5.0	5.5	5.5	6.0	6.0	6.5	6.5	7.0	7.0	7.5	7.5	7.5	7.0	7.0	6.5	6.5	6.0	6.0	5.5	5.5	5.0	5.0	4.5	4.5	3.0	2.5
Level 8	2.5	4.0	4.5	5.5	5.5	6.0	6.0	6.5	6.5	7.0	7.0	7.5	7.5	8.0	8.0	8.0	7.5	7.5	7.0	7.0	6.5	6.5	6.0	6.0	5.5	5.5	5.0	4.5	3.0	2.5
Level 9	2.5	4.0	5.5	6.0	6.0	6.5	6.5	7.0	7.0	7.5	7.5	8.0	8.0	8.5	8.5	8.5	8.0	8.0	7.5	7.5	7.0	7.0	6.5	6.5	6.0	6.0	5.5	5.0	3.0	2.5

GEBIRGSLAUF: Steigungs und Geschwindigkeitswechsel; Trainingszeit ist auf 30 Minuten voreingestellt

		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
Level 1	elevation	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.0	0.0	0.0	0.5	0.5	0.5	0.5	0.0	0.0	0.0	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
	speed	2.5	3.0	3.0	3.5	3.0	3.5	4.5	5.0	4.5	5.0	4.5	5.0	4.5	5.0	4.5	5.0	4.5	5.0	4.5	5.0	4.5	5.0	4.5	3.5	3.0	3.5	3.0	3.5	3.0	2.5
Level 2	elevation	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
	speed	2.5	3.0	3.0	3.5	3.0	3.5	5.0	5.5	5.0	5.5	5.0	5.5	5.0	5.5	5.0	5.5	5.0	5.5	5.0	5.5	5.0	5.5	5.0	3.5	3.0	3.5	3.0	3.5	3.0	2.5
Level 3	elevation	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	1.0	1.0	1.0	0.5	0.5	0.5	0.5	1.0	1.0	1.0	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
	speed	2.5	3.0	3.5	4.0	3.5	4.0	5.5	6.0	5.5	6.0	5.5	6.0	5.5	6.0	5.5	6.0	5.5	6.0	5.5	6.0	5.5	6.0	5.5	4.0	3.5	4.0	3.5	4.0	3.0	2.5
Level 4	elevation	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	0.5	0.5	0.5	1.0	1.0	1.0	0.5	0.5	0.5	0.5	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5
	speed	2.5	3.0	4.0	4.5	4.0	4.5	6.0	6.5	6.0	6.5	6.0	6.5	6.5	6.5	6.0	6.5	6.0	6.5	6.0	6.5	6.0	6.5	6.0	4.5	4.0	4.5	4.0	4.5	3.0	2.5
Level 5	elevation	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.5	1.5	1.0	1.0	1.0	1.5	1.5	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5
	speed	2.5	3.5	4.5	5.0	4.5	5.0	6.5	7.0	6.5	7.0	6.5	7.0	6.5	7.0	6.5	7.0	6.5	7.0	6.5	7.0	6.5	7.0	6.5	5.0	4.5	5.0	4.5	4.5	3.0	2.5
Level 6	elevation	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.5	1.5	1.5	1.0	1.0	1.0	1.0	1.5	1.5	1.5	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5
	speed	2.5	3.5	5.0	5.5	5.0	5.5	7.0	7.5	7.0	7.5	7.0	7.5	7.0	7.5	7.0	7.5	7.0	7.5	7.0	7.5	7.0	7.5	7.0	5.5	5.0	5.5	5.0	4.5	3.0	2.5
Level 7	elevation	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.5	1.5	1.0	1.0	1.0	1.5	1.5	1.5	1.0	1.0	1.0	1.0	1.5	1.5	1.5	1.0	1.0	1.0	1.5	1.5	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0
	speed	2.5	3.5	5.5	6.0	5.5	6.0	7.5	8.0	7.5	8.0	7.5	8.0	7.5	8.0	7.5	8.0	7.5	8.0	7.5	8.0	7.5	8.0	7.5	6.0	5.5	6.0	5.5	5.0	3.0	2.5
Level 8	elevation	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.5	1.5	1.5	1.5	1.5	1.5	2.0	2.0	2.0	1.5	1.5	1.5	2.0	2.0	2.0	1.5	1.5	1.5	1.5	1.5	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0
	speed	2.5	4.0	6.0	6.5	6.0	6.5	8.0	8.5	8.0	8.5	8.0	8.5	8.0	8.5	8.0	8.5	8.0	8.5	8.0	8.5	8.0	8.5	8.0	6.5	6.0	6.5	6.0	5.0	3.0	2.5
Level 9	elevation	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.5	1.5	1.5	1.5	2.0	2.0	2.0	2.0	2.5	2.5	2.5	2.5	2.0	2.0	2.0	2.0	1.5	1.5	1.5	1.5	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0
	speed	2.5	4.0	6.5	7.0	6.5	7.0	8.5	9.0	8.5	9.0	8.5	9.0	8.5	9.0	8.5	9.0	8.5	9.0	8.5	9.0	8.5	9.0	8.5	7.0	6.5	7.0	6.5	5.0	3.0	2.5

BERGLAUF: Steigungs und Geschwindigkeitswechsel; Trainingszeit ist auf 30 Minuten voreingestellt.

		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
Level 1	elevation	0.5	1.0	1.5	2.0	2.0	2.5	2.5	3.0	3.0	3.5	3.5	4.0	4.0	4.5	4.5	4.5	4.0	4.0	3.5	3.5	3.0	3.0	2.5	2.5	2.0	2.0	1.5	1.5	1.0	0.5
	speed	2.5	3.0	3.0	4.5	3.0	4.0	3.0	5.0	3.0	5.0	3.0	6.0	3.5	6.0	3.5	5.0	3.5	6.0	3.5	5.0	3.0	6.0	3.0	5.0	3.0	4.5	3.0	4.0	3.0	2.5
Level 2	elevation	1.0	1.5	2.0	2.5	2.5	3.0	3.0	3.5	3.5	4.0	4.0	4.5	4.5	5.0	5.0	5.0	4.5	4.5	4.0	4.0	3.5	3.5	3.0	3.0	2.5	2.5	2.0	2.0	1.5	1.0
	speed	2.5	3.0	3.5	5.0	3.5	4.5	3.5	5.5	3.5	5.5	3.5	5.5	4.0	5.5	4.0	5.5	4.0	5.5	4.0	5.5	3.5	5.5	3.5	5.5	3.5	5.0	3.5	4.5	3.0	2.5
Level 3	elevation	1.5	2.0	2.5	3.0	3.0	3.5	3.5	4.0	4.0	4.5	4.5	5.0	5.0	5.5	5.5	5.5	5.0	5.0	4.5	4.5	4.0	4.0	3.5	3.5	3.0	3.0	2.5	2.5	2.0	1.5
	speed	2.5	3.0	4.0	5.5	3.5	5.5	3.5	6.0	4.0	6.0	4.0	6.0	4.5	6.0	4.5	6.0	4.5	6.0	4.5	6.0	4.0	6.0	4.0	6.0	3.5	5.5	3.5	4.5	3.0	2.5
Level 4	elevation	2.0	2.5	3.0	3.5	3.5	4.0	4.0	4.5	4.5	5.0	5.0	5.5	5.5	6.0	6.0	6.0	5.5	5.5	5.0	5.0	4.5	4.5	4.0	4.0	3.5	3.5	3.0	3.0	2.5	2.0
	speed	2.5	3.0	4.0	6.0	4.0	6.0	4.0	6.5	4.5	6.5	4.5	6.5	5.0	6.5	5.0	6.5	5.0	6.5	5.0	6.5	4.5	6.5	4.5	6.5	4.0	6.0	4.0	4.5	3.0	2.5
Level 5	elevation	2.5	3.5	3.5	4.0	4.0	4.5	4.5	5.0	5.0	5.5	5.5	6.0	6.0	6.5	6.5	6.5	6.0	6.0	5.5	5.5	5.0	5.0	4.5	4.5	4.0	4.0	3.5	3.5	3.0	2.5
	speed	2.5	3.5	4.5	6.5	4.5	6.5	4.5	7.0	5.0	7.0	5.0	7.0	5.5	7.0	5.5	7.0	5.5	7.0	5.5	7.0	5.0	7.0	5.0	7.0	4.5	6.5	4.5	5.0	3.0	2.5
Level 6	elevation	2.5	3.5	4.0	4.5	4.5	5.0	5.0	5.5	5.5	6.0	6.0	6.5	6.5	7.0	7.0	7.0	6.5	6.5	6.0	6.0	5.5	5.5	5.0	5.0	4.5	4.5	4.0	4.0	3.0	2.5
	speed	2.5	3.5	5.0	7.0	5.0	7.0	5.0	7.5	5.5	7.5	5.5	7.5	6.0	7.5	6.0	7.5	6.0	7.5	6.0	7.5	5.5	7.5	5.5	7.5	5.0	7.0	5.0	5.0	3.0	2.5
Level 7	elevation	2.5	3.5	4.5	5.0	5.0	5.5	5.5	6.0	6.0	6.5	6.5	7.0	7.0	7.5	7.5	7.5	7.0	7.0	6.5	6.5	6.0	6.0	5.5	5.5	5.0	5.0	4.5	4.5	3.0	2.5
	speed	2.5	3.5	5.5	7.5	5.5	7.5	5.5	8.0	6.0	8.0	6.0	8.0	6.5	8.0	6.5	8.0	6.5	8.0	6.5	8.0	6.0	8.0	6.0	8.0	5.5	7.5	5.5	5.0	3.0	2.5
Level 8	elevation	2.5	4.0	4.5	5.5	5.5	6.0	6.0	6.5	6.5	7.0	7.0	7.5	7.5	8.0	8.0	8.0	7.5	7.5	7.0	7.0	6.5	6.5	6.0	6.0	5.5	5.5	5.0	4.5	3.0	2.5
	speed	2.5	4.0	6.0	8.0	6.0	8.0	6.0	8.5	6.5	8.5	6.5	8.5	7.0	8.5	7.0	8.5	7.0	8.5	7.0	8.5	6.5	8.5	6.5	8.0	5.5	8.0	6.0	5.0	3.0	2.5
Level 9	elevation	2.5	4.0	5.5	6.0	6.0	6.5	6.5	7.0	7.0	7.5	7.5	8.0	8.0	8.5	8.5	8.5	8.0	8.0	7.5	7.5	7.0	7.0	6.5	6.5	6.0	6.0	5.5	5.0	3.0	2.5
	speed	2.5	4.0	6.5	8.5	6.5	8.5	6.5	9.0	7.0	9.0	7.0	9.0	7.5	9.0	7.5	9.0	7.5	9.0	7.5	9.0	7.0	9.0	7.0	8.5	6.0	8.5	6.0	5.0	3.0	2.5

TRAINING MIT DEM RACE (WETTLAUF) PROGRAMM

Ihr Race (Wettlauf) Programm ermöglicht Ihnen ein Rennen gegen eine ausgewählte Geschwindigkeit.

1. Wenn Sie das RACE(WETTLAUF) Programm ausgewählt haben, drücken Sie die SELECT (AUSWAHL) Taste.

2. Wählen Sie mit Hilfe der + oder – SPEED (GESCHWINDIGKEITS) Taste die gewünschte gegnerische Geschwindigkeit aus und bestätigen diese mit SELECT (AUSWAHL). Diese ausgewählte Geschwindigkeit ist die Geschwindigkeitsvorgabe gegen die Sie antreten. Ihre eigene Geschwindigkeit wählen Sie nachdem Sie das Programm gestartet haben.

3. Wählen Sie mit Hilfe der + oder – SPEED (GESCHWINDIGKEITS) Taste die gewünschte Streckenlänge aus. Beachten Sie: Die Trainingszeit richtet sich nach der ausgewählten Strecke und Geschwindigkeit.

4. Drücken Sie nun die START Taste.

5. Das Programm wird in 10 Segmente aufgeteilt. Das erste Segment dient dem Aufwärmen und entspricht der Hälfte der ausgewählten Geschwindigkeit und dauert 2,5 Minuten. Die Segmente 2-9 entsprechen dem eigentlichen Wettlauf-Modus. Segment 10 dient dem „cool-down“ und entspricht wieder der Hälfte der ausgewählten Geschwindigkeit.

6. Sie können Ihre eigene Geschwindigkeit während dem Programm jeder Zeit verändern.

TRAINING MIT DEM HRC PROGRAMM

Nachdem Sie das HRC Programm ausgewählt haben drücken Sie die SELECT (AUSWAHL) Taste. Ermitteln Sie nun mit Hilfe des Zielherzfrequenz-Diagramms Ihre Trainingsherzfrequenz. Geben Sie diese dann mit Hilfe der + oder – SPEED (GESCHWINDIGKEITS) Taste ein.

Nachdem Sie Ihre Trainingsherzfrequenz ausgewählt haben, drücken Sie die SELECT (AUSWAHL) Taste. Stellen Sie mit Hilfe der + oder – Taste die gewünschte Trainingszeit ein. Drücken Sie dann die START - Taste um mit dem Training zu beginnen.

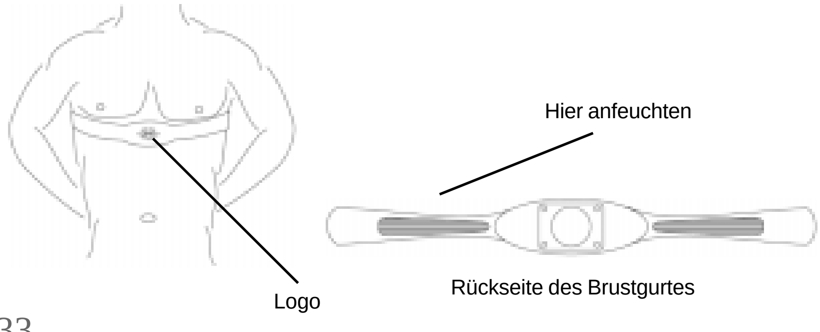
Während der ersten 5 Minuten des pulsgesteuerten Programms werden Sie mit einer leichten Steigung aufgewärmt. Danach wird die Steigung automatisch verändert, bis Sie Ihre Trainingsherzfrequenz erreichen. Die Steigung wird konstant gehalten, solange Sie sich in Ihrem Trainingspulsbereich (+/- 5 Schläge) befinden.

Wenn Ihre aktuelle Herzfrequenz mehr als 25 Schläge pro Minute höher ist als die eingestellte Trainingsherzfrequenz, schaltet sich das Laufband aus Sicherheitsgründen ab.

Während der letzten 5 Minuten des Programms wird die Steigung verringert, um Ihnen einen sanften Trainingsausklang zu ermöglichen.

NOTE - BEACHTEN SIE: Das pulsgesteuerte Programm funktioniert nur unter Verwendung eines Brustgurtes (optional) zur Pulsabnahme.

POSITIONIERUNG DES BRUSTGURTES UND ANFEUCHTUNG DER ELEKTRODEN

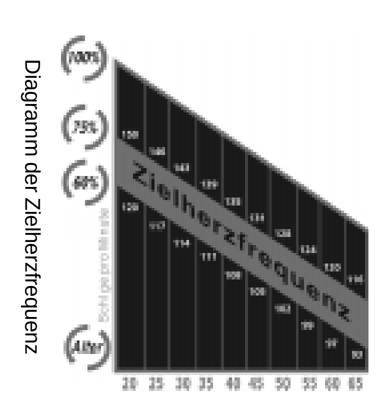


HERZFREQUENZ – ZIELZONE

Ihre Herzfrequenz-Zielzone ist ein prozentualer Bestandteil Ihrer maximalen Herzfrequenz. Die Zielzone variiert von Mensch zu Mensch, abhängig von Alter, Trainingszustand und persönlichen Fitnesszielen. Die American Heart Association empfiehlt einen Pulsbereich von 60 bis 70% Ihrer maximalen Pulsrate für das Training. Entnehmen Sie dies dem unten abgebildeten Diagramm.

BEISPIEL:

für einen 42-jährigen Nutzer: Suchen Sie das Alter an der vertikalen Linie des Diagramms, folgen Sie dann dem entsprechenden Altersbalgen bis zum Zielherzfrequenzbalken. Ergebnis: 60% Ihrer maximalen Herzfrequenz = 108 Schläge pro Minute, 75% Ihrer maximalen Herzfrequenz = 135 Schläge pro Minute.



HANDPULSMESSUNG

Legen Sie Ihre Handflächen direkt auf die Handpulssensoren. Um eine Anzeige zu bekommen, müssen Sie beide Hände auf die Sensoren auflegen. Halten Sie die Sensoren nicht zu fest umgriffen, sonst erhöht sich Ihr Blutdruck. Halten Sie die Pulssensoren nur so lange umfasst, bis Ihre Herzfrequenz angezeigt wird, ansonsten bekommen Sie Unregelmäßigkeiten in der Messung.

TELEMETRISCHE BRUSTGURTABNAHME

Die Herzfrequenzmessung ist am genausten, wenn der Brustgurtsender direkten Hautkontakt hat. Plazieren Sie nach Anfeuchten der Elektroden den Sender direkt unter den Brustmuskeln mit dem Logo nach außen. Stellen Sie den elastischen Brustgurt in der Länge so ein, dass der Sender fest auf der Haut anliegt, ohne jedoch unangenehm zu drücken. Unmittelbar nach Anlegen des Brustgurts strahlt der Sender die Pulssignale ab.

* Brustgurt optional. Es kann jeder Polar-kompatibler Brustgurt verwendet werden.

ACHTUNG!

Ihr Trainingsgerät ist kein medizinisches Gerät. Verschiedenste Faktoren können die Genauigkeit der Herzfrequenzanzeige beeinflussen. Die Herzfrequenzanzeige dient lediglich als Trainingshilfe.

FEHLERSUCHE

Horizon Fitness – Laufbänder sind so konzipiert, dass Sie langlebig und einfach in der Handhabung sind. Trotzdem, sollte irgend ein Problem auftauchen, schauen Sie zunächst die folgende Liste durch.

PROBLEM: Die Konsole hat keine Anzeige.
LÖSUNGSVORSCHLAG: Überprüfen Sie, ob das Stromkabel richtig eingesteckt ist und das Laufband angeschaltet ist.

PROBLEM: Die Haussicherung löst während des Trainings aus.
LÖSUNGSVORSCHLAG: Stellen Sie sicher, dass das Laufband an einer ausreichend gesicherten Stromquelle angeschlossen ist.

PROBLEM: Das Laufband schaltet sich während der Steigungseinstellung aus.
LÖSUNGSVORSCHLAG: Vergewissern Sie sich, dass sich das Kabel während des Hochfahrens nicht etwas aus der Steckdose herauszieht.

PROBLEM: Die Lauffläche liegt nicht mittig.
LÖSUNGSVORSCHLAG: Stellen Sie sicher, dass das Laufband eben steht und das Band zentriert wurde (siehe Seite Bandzentrierung).

PROBLEM: Das Laufband macht während dem Training ein klickendes Geräusch aus dem vorderen Bereich.
LÖSUNGSVORSCHLAG: Das Laufband muß unbedingt eben stehen, nutzen Sie hierfür die verstellbaren Füße zum Höhenausgleich.

HERZFREQUENZANZEIGE FEHLERSUCHE

Bei Verwendung eines Brustgurtes:

PROBLEM: Die Herzfrequenz wird nicht angezeigt.
LÖSUNGSVORSCHLAG: Wenn Sie einen Brustgurt verwenden, kann es sein, dass der Impuls zwischen Haut und Brustgurt nicht übermittelt werden kann. Feuchten Sie die Elektroden an.
LöSUNGSVORSCHLAG: Überprüfen Sie die Position des Brustgurtes.
LöSUNGSVORSCHLAG: Stellen Sie sicher, dass der Abstand zwischen Brustgurt und Konsole nicht größer als ca. 90 cm ist.
LÖSUNGSVORSCHLAG: Überprüfen Sie die Batterie in Ihrem Brustgurt.

PROBLEM: Die Herzfrequenzanzeige zeigt Unregelmäßigkeiten.
LÖSUNGSVORSCHLAG: Überprüfen Sie, ob der Brustgurt fest anliegt und die Dioden angefeuchtet sind.

Fehlerquellen bei Handpulsabnahme:

- Sie halten die Handpulssensoren zu fest umklammert
- Sie halten die Handpulssensoren zu lange fest
- Sie tragen einen Ring
- Wenn Sie zu stark atmen
- Wenn Ihre Hände kalt oder feucht sind
- Bei starkem Asthma
- Bei Arteriosklerose

Weiterhin können elektronische Geräte, wie Telefone, Motoren, CD-Player oder starkes Licht in der näheren Umgebung Störungen verursachen.

Wenn die oben genannten Punkte nicht zu einer Lösung des Problems führen, wenden

Sie sich bitte an Ihren Fachhändler oder an den Horizon Fitness – Kundenservice unter

+49 - (0)2234-433555.

Häufig gestellte Fragen

Sind die Geräusche, die mein Laufband macht normal?

Alle Laufbänder verursachen ein typisches, leicht klopfendes Geräusch, wenn das Band über die Rollen gleitet. Vor allem neue Laufbänder verursachen diese Geräusche, mit der Zeit wird das Geräusch schwächer, verschwindet aber nie ganz. Mit der Zeit dehnt sich das Band und deshalb läuft es leichter über die Rollen.

Wieso ist mein Laufband lauter als das Ausstellungsstück im Laden?

Alle Fitnessgeräte scheinen in einem Ausstellungsraum leiser zu sein, da die Hintergrund-geräusche wesentlich lauter sind als zu Hause. Weiterhin absorbiert ein Teppichboden besser die Geräusche als z.B. ein Holz- oder Steinboden. Manchmal hilft es schon, wenn man eine Gummimatte unter das Gerät legt. Steht das Trainingsgerät dicht an einer Wand, werden die Geräusche von der Wand stärker reflektiert.

Wann muss ich mir über ein Geräusch Gedanken machen?

Solange Ihr Trainingsgerät keine lauteren Geräusche macht als normale Konversationslautstärke, ist dies als normal anzusehen. Sollte Ihr Laufband lauter sein, kontaktieren Sie Ihren Fachhändler oder die Service - Line der Horizon Fitness GmbH unter 02234-433555. Manchmal können Fehlerquellen durch Ferndiagnostik erkannt werden.

WARTUNG

Welche Routinewartungsarbeiten müssen durchgeführt werden?

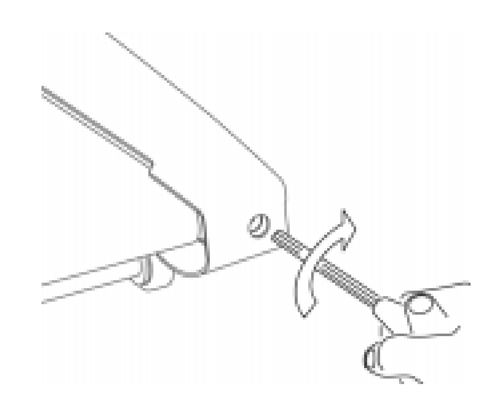
Wir verwenden geschlossene Lager für unsere Laufbänder, deshalb ist ein Schmieren der Lager nicht notwendig. Das wichtigste ist, dass Sie nach jedem Training den Schweiß von Ihrem Gerät abwischen.

Wie reinige ich mein Horizon Fitness – Laufband?

Bitte benutzen Sie keine chemischen Reinigungsmittel. Verwenden Sie nur haushalts-übliche Reinigungsmittel.

BANDEINSTELLUNG

Wenn Sie das Gefühl haben, dass die Lauffläche wegrutscht wenn Sie darauf laufen, dann müssen Sie die Lauffläche spannen. In den meisten Fällen ist die Ursache für ein Wegrutschen des Bandes, die Dehnung des Bandes durch Nutzung. Dies ist ein ganz normaler Vorgang. Um dies zu eliminieren, spannen Sie die beiden hinteren Rollenschrauben mit Hilfe des Achtkantschraubers, eine viertel Umdrehung in die unten abgebildete Richtung. Laufen Sie nun auf dem Laufband um festzustellen, ob das Problem behoben ist. Wiederholen Sie falls notwendig den Vorgang, aber drehen Sie die Schrauben pro Versuch nie mehr als eine viertel Umdrehung. Die Bandspannung ist richtig eingestellt, wenn die Lauffläche etwa 6mm vom Deck entfernt ist.



LAUFBANDZENTRIERUNG

Wenn die Lauffläche nach rechts gerutscht ist, drehen Sie mit Hilfe des Achtkant-schraubendrehers die rechte Widerstandsschraube jeweils eine viertel Umdrehung im Uhrzeigersinn, solange bis die Lauffläche zentriert ist.

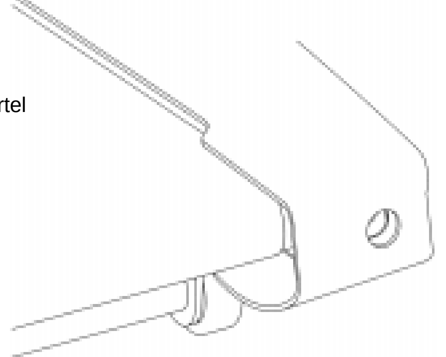
Wenn die Lauffläche nach links gerutscht ist, drehen Sie mit Hilfe des Achtkant-schraubendrehers die linke Widerstandsschraube jeweils eine viertel Umdrehung im Uhrzeigersinn, solange bis die Lauffläche zentriert ist.

Ist die Lauffläche zu weit nach links gerutscht:

1) Die linke Widerstandsschraube eine viertel Drehung im Uhrzeigersinn drehen.

Ist die Lauffläche zu weit nach rechts gerutscht:

1) Die rechte Widerstandsschraube eine viertel Drehung im Uhrzeigersinn drehen.



WARTUNG UND PFLEGE

Die richtige Wartung und Pflege Ihres Laufbandes hilft Beschädigungen vorzubeugen.

Nach jedem Gebrauch (täglich)

Schalten Sie das Laufband aus und ziehen Sie das Stromkabel aus der Steckdose.

ACHTUNG!

Ziehen Sie das Stromkabel aus der Steckdose bevor Sie mit der Reinigung beginnen.

- Verwenden Sie nur feuchte, niemals nasse Tücher
- Überprüfen Sie das Stromkabel auf Beschädigungen
- Überprüfen Sie, ob das Stromkabel nirgends eingeklemmt ist
- Kontrollieren Sie die Bandspannung

JEDE WOCHE

Säubern Sie die Fläche unter Ihrem Laufband.

- Schalten Sie das Laufband aus und ziehen Sie das Stromkabel aus der Steckdose
- Klappen Sie das Laufband hoch, achten Sie darauf, dass es einrastet
- Ziehen Sie das Laufband etwas von der Nutzfläche weg
- Machen Sie die Fläche unter dem Laufband sauber
- Bringen Sie das Laufband wieder an seine Position

JEDEN MONAT

- Kontrollieren Sie, ob alle Schrauben fest angezogen sind.

Das Deck Ihres Laufbandes wurde vorgewachst. Es ist nicht notwendig das Deck von Anfang an nachzuwachsen. Erst nach mindestens 500 Nutzungsstunden ist dies notwendig. Wenden Sie sich an den Fachhandel oder unsere Service Hotline 02234-433555.

TRAININGSGRUNDLAGEN

Konsultieren Sie einen Arzt, bevor Sie mit dem Training beginnen.

WIE OFT?

Die American Heart Association empfiehlt mindestens drei- bis viermal wöchentlich zu trainieren, um Ihr Herz-Kreislauf-System fit zu halten. Sollten Gewichts- und Fettverlust Ihr Ziel sein, sollten Sie noch häufiger trainieren. Ganz gleich, ob Sie 3 oder 6 Tage pro Woche trainieren, achten Sie darauf, dass Sie Ihr Training zu einer lebenslangen Gewohnheit machen. Viele Menschen trainieren erfolgreich, weil Sie sich eine bestimmte Tageszeit dafür reserviert haben. Es spielt keine Rolle, ob Sie morgens, mittags oder abends trainieren. Wichtig ist, dass Sie eine Tageszeit wählen, zu der Sie möglichst nicht unterbrochen werden. Ein Fitnessprogramm ist nur dann erfolgreich, wenn es zu einer Priorität in Ihrem Leben wird. Also markieren Sie schon mal Ihre Trainingszeiten in Ihrem Terminkalender.

WIE LANGE?

Um die Vorteile eines aeroben Trainings ausnutzen zu können, ist es empfehlenswert, jeweils zwischen 24 und 32 Minuten zu trainieren. Aber fangen Sie langsam an, und steigern Sie allmählich die Trainingsdauer. Falls Sie in diesem Jahr noch kaum Sport betrieben haben, sollten Sie Ihr anfängliches Training auf weniger als 5 Minuten beschränken. Ihr Körper braucht Zeit, um sich auf Ihre neuen Aktivitäten einzustellen. Falls Ihr Trainingsziel Gewichtsreduzierung ist, ist ein längeres Training bei geringer Intensität effektiv. Eine Trainingsdauer von 48 Minuten wäre für derartige Resultate ein empfehlenswertes Ziel.

WIE INTENSIV?

Die Intensität hängt von Ihren Zielen ab. Wenn Sie sich mit dem Horizon Fitness Laufband auf einen Wettkampf vorbereiten wollen, sollte die Intensität selbstverständlich höher sein, als wenn Sie auf eine allgemeine Fitness abzielen. Aber unabhängig von Ihren Zielen sollten Sie jedes Training anfänglich mit geringer Intensität durchführen. Aerobes Training muss nicht schmerzvoll sein, um Erfolge zu bringen. Es gibt zwei Wege Ihren Trainingserfolg zu messen. Der erste ist die Beobachtung des Herzschlags, der zweite die Auswertung des erreichten Erschöpfungsniveaus.

Erschöpfungsniveau

Der zweite und einfachere Weg Ihren Trainingserfolg zu messen, ist die Auswertung des erreichten Erschöpfungsniveaus. Wenn Sie während dem Training so außer Atem sind, dass Sie sich nicht unterhalten können, haben Sie eine zu hohe Intensität gewählt. Sie sollten sich während dem Training wohlfühlen, nicht erschöpft sein. Wenn Sie außer Atem sind, wird es Zeit etwas langsamer zu laufen. Achten Sie auf die Zeichen Ihres Körpers um einer Überanstrengung entgegenzuwirken.

TRAININGSPROGRAMM

ZUERST STRETCHING:

Bevor Sie mit dem Training beginnen, sollten Sie zunächst einige Minuten mit Streckübungen zubringen. Diese verbessern Ihre Beweglichkeit und reduzieren das Verletzungsrisiko. Führen Sie die Dehnübungen mit langsamen und sachten Bewegungen durch.

BEINSTRECKEN:

Stehen Sie in Schrittstellung einen halben Meter von einer Wand entfernt und beugen sich zur Wand. Stützen Sie sich mit den Handflächen an der Wand ab. Drücken Sie gegen die Wand und lassen dabei beide Fußsohlen am Boden. Halten Sie die Spannung bis Sie auf zehn gezählt haben.

Quadrizepsübung:

Halten Sie sich fest (z.B. an einer Wand) um die Balance zu halten. Fassen Sie Ihren linken Fußknöchel, und drücken Sie i hn an Ihr Gesäß. Zählen Sie bis zehn. Danach wiederholen Sie die Übung mit dem rechten Fußknöchel.

Zehenberühren:

Setzen Sie sich mit ausgestreckten Beinen auf den Boden. Beugen Sie Ihren Oberkörper nach vorne, bis Ihre Finger Ihre Zehen berühren. Lassen Sie dabei Ihre Knie gestreckt. Halten Sie diese Stellung für zehn Sekunden.

Aufwärmen und Abkühlen

Aufwärmen:

Die ersten zwei bis fünf Minuten des Trainings sollten Sie dem Aufwärmen widmen. Ihre Muskeln sollten langsam aufgewärmt werden, um sie auf größere Belastungen vorzubereiten. Sie können zum Aufwärmen Ihr Laufband benutzen, indem Sie anfänglich bei einer niedrigen Geschwindigkeit laufen.

Abkühlen:

Beenden Sie Ihr Training niemals abrupt. Eine Abkühlungsphase ermöglicht, dass sich Ihr Herz-Kreislauf-System an die reduzierte Belastung besser anpassen kann. In der Abkühlungsphase verringern Sie die Geschwindigkeit allmählich, sodass sich Ihr Puls langsam senkt. Nach dem Abkühlen sollten Sie die oben genannten Stretching-Übungen wiederholen, damit sich Ihre Muskeln lockern und entspannen.

ERREICHEN SIE IHRE FITNESS - ZIELE

Ein entscheidender Schritt Ihre Fitnessziele zu erreichen, ist ein langfristiges Fitnessprogramm. Ist Ihr Hauptziel Gewichtsreduzierung, Muskelaufbau, Stressabbau? Oder Vorbereitung auf die Sommeraktivitäten? Wenn Sie sich über Ihre Ziele im Klaren sind, fällt es Ihnen leichter, ein erfolgreiches Fitnessprogramm zu entwickeln. Hier einige verbreitete Trainingsziele:

- Gewichtsreduzierung
- Gewicht halten
- Aussehen und Form verbessern
- Beinmuskeln kräftigen
- Energieniveau erhöhen
- Besserer Schlaf
- Verbesserte sportliche Leistung
- Ausdauer verbessern
- Stressabbau

Falls möglich, definieren Sie Ihre Ziele möglichst genau und schreiben Sie sie auf. Umso genauer Sie vorgehen, umso leichter können Sie später den Erfolg messen. Wenn Sie langfristige Ziele haben, unterteilen Sie diese in monatliche und in wöchentliche Ziele. Langfristige Ziele bedürfen erhöhter Selbstmotivation. Kurzfristige Ziele hingegen sind leichter zu erreichen. Die Konsole Ihres Laufbandes liefert Ihnen verschiedene Informationen, welche zur Ermittlung Ihres Trainingserfolgs nutzen können. Dabei ist die Trainingszeit eine besonders wichtige und nützliche Funktion.

Führen Sie ein Trainingstagebuch

Kopieren Sie die Wochen- und Monatspläne auf den folgenden Seiten, um Ihre Trainings-fortschritte dokumentieren zu können. Nach einiger Zeit werden Sie mit Stolz auf Ihre Trainingserfolge zurückblicken können.

W O C H E N P L A N

Woche ____________________			Wochenziel : ____________________		
Tag	Datum	Strecke	Kalorien	Zeit	Kommentar
Sonntag					
Montag					
Dienstag					
Mittwoch					
Donnerstag					
Freitag					
Samstag					
Woche Insgesamt:					

Woche ____________________			Wochenziel : ____________________		
Tag	Datum	Strecke	Kalorien	Zeit	Kommentar
Sonntag					
Montag					
Dienstag					
Mittwoch					
Donnerstag					
Freitag					
Samstag					
Woche Insgesamt:					

MONATSPLAN

Monat ______________ Monats Ziel ______________

Woche	Strecke	Kalorien	Zeit
Monat Insgesamt:			

Monat ______________ Monats Ziel ______________

Woche	Strecke	Kalorien	Zeit
Monat Insgesamt:			

GARANTIEBESTIMMUNGEN

Alle Hinweise zu unseren Garantiebestimmungen finden Sie auf der Garantie & Service Karte.

Sollte diese fehlen, fordern Sie diese bitte unter der Rufnummer+49 - (0)2234-433550 an.